

Take A Break

Choreograaf	:	Knox Rhine
Soort Dance	:	One wall stoeldans
Niveau	:	zittend 1, staand 2
Tellen	:	48
Bpm	:	ligt aan je conditie
Muziek	:	“Wat je maar wilt (in vierkwartsmaat)” by Wie je maar wilt
Bron	:	
Extra Info	:	Zittend uitvoeren tijdens de pauze (kan ook staand, maar dat is Moeilijker)

Chin Movements

- 1 Kin omhoog en kijk omhoog
- 2 Kin omlaag en kijk omlaag
- 3 Draai kin naar links
- 4 Draai kin naar rechts
- 5 Kin omhoog en kijk omhoog
- 6 Rol kin naar linkerzijde
- 7 Beweeg kin naar rechts
- 8 Kin terug, kijk recht naar voren

Arm Movements

- 9 Steek R-arm vooruit, vingers gespreid
- 10 Steek L-arm vooruit, vingers gespreid
- 11 Trek armen in, palmen op, maak vuisten
- 12 Steek R-arm opzij, vingers gespreid
- 13 Steek L-arm opzij, vingers gespreid
- 14 Zwaai beide armen naar voren
- 15 Plaats R-hand op R-heup
- 16 Plaats L-hand op L-heup

Shoulder Movements

- 17 Trek beide schouders naar achteren
- 18 Duw beide schouders naar voren
- 19 Trek beide schouders naar achteren
- 20 R-schouder omhoog, L-schouder omlaag
- 21 L-schouder omhoog, R-schouder omlaag
- 22 R-schouder omhoog, L-schouder omlaag
- 23 L-schouder ook omhoog
- 24 Laat beide schouders tot rust zakken

Right Foot Movements

- 25 Tik hak voor
- 26 Tik teen tegen vloer
- 27 Tik teen tegen vloer
- 28 Tik teen tegen vloer
- 29 Zet naast LV
- 30 Draai teen opzij
- 31 Draai hak uit
- 32 Draai hak terug (laat teen staan)

Left Foot Movements

- 33 Tik hak voor
- 34 Tik teen tegen vloer
- 35 Tik teen tegen vloer
- 36 Tik teen tegen vloer
- 37 Zet naast RV
- 38 Draai teen opzij
- 39 Draai hak uit
- 40 Draai hak terug (laat teen staan)

Feet Movements

- 41 Draai tenen naar elkaar
- 42 Draai hakken uit
- 43 Draai tenen verder uit
- 44 Draai hakken nog verder uit
- 45 Draai hakken in
- 46 Draai tenen bij elkaar
- 47 Draai hakken bij elkaar
- & Til beide hakken op
- 48 Stoot beide hakken tegen vloer

Herhaal tot je je beter voelt, of tot je collega's je er op aan gaan spreken.